6.046 Hovädzie dusené s bravčovou pečeňou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	5,50	5,50	6,00	6,00	7,00	7,00	7,50	7,50
pečeň bravčová	0,50	0,47	1,00	0,95	1,00	0,95	1,50	1,42
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
soľ	0,06	0,06	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10
korenie čierne celé			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
bobkový list	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
zeler	0,40	0,32	0,50	0,40	0,70	0,56	0,70	0,56
kaleráb	0,30	0,24	0,40	0,32	0,50	0,40	0,60	0,48
mrkva	1,00	0,80	1,20	0,96	1,50	1,20	1,70	1,36
rajčiaky	0,50	0,45	0,60	0,54	0,70	0,63	0,80	0,72
paprika zelená	0,50	0,37	0,60	0,45	0,70	0,52	0,80	0,60
šampiňóny sterilizované b. n.	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80	0,80	0,80
petržlen	0,20	0,16	0,20	0,16	0,30	0,24	0,30	0,24
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,45	0,45	0,50	0,50
smotana sladká	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50
cibuľa	1,00	0,85	1,50	1,27	1,75	1,48	2,00	1,70
hmotnosť porcie v g	123		144		165		176	
hmotnosť mäsa v g	33		39		45		51	
hmotnosť šťavy v g	90		105		120		125	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1 kg , ktoré opečieme na časti oleja z oboch strán. Cibuľu očistíme, pokrájame, speníme na zvyšnej časti oleja, vložíme opečené mäso, pridáme červenú mletú papriku, soľ, podlejeme vriacou vodou a dusíme pod pokrievkou. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú pokrájanú zeleninu, šampiňóny, bobkový list, celé čierne korenie, umytú odblanenú, na rezance pokrájanú pečeň a očistené pokrájané papriky a rajčiaky. Spolu udusíme do mäkka. Udusené mäso vyberieme, pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, pridáme smotanu a varíme ešte 20 minút. Bobkový list a korenie vyberieme.
Prílohy: halušky, cestoviny.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota	bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
									A	B_1	B_2	C	E

	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	514	123	12,68	6,7	1,8	2,7	0,7	36,1	2,0	0,778	0,1	0,3	7,3	1,0
B	679	163	14,98	9,6	3,1	3,5	1,0	45,5	3,0	1,407	0,1	0,5	8,7	1,9
C	838	201	17,24	12,5	4,3	4,3	1,2	56,6	3,3	1,465	0,1	0,5	10,7	2,0
D	998	239	19,45	15,4	5,5	5,0	1,4	65,2	4,1	2,081	0,1	0,7	12,0	2,8